

ПСИХОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Любякин А.А.

кандидат философских наук, доцент кафедры социальной психологии и психологии управления Уральского федерального университета им. первого Президента России Б.Н.Ельцина, a.lyubyakin@mail.ru

В статье обсуждается возможность изучения психологических проблем одиночества в контексте проблем адаптации личности и рисков адаптационных срывов. Одиночество и дезадаптация рассматриваются в связи с социально-психологической структурой личности.

Ключевые слова: *психологическое одиночество, адаптация, дезадаптация личности, социально-психологическая структура личности, социальные роли, Я-концепция, направленность личности.*

PSYCHOLOGY OF LONELINESS AND PROBLEMS OF ADAPTATION OF THE PERSON

Lubyakin A.A.

Ph.D., associate Professor of the Department Social Psychology and Psychology of Management Ural Federal University named after the first Russian President Boris Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

The article discusses the possibility of studying the psychological problems of loneliness in the context of the challenges of adapting the individual risks and adaptation failures. Loneliness and maladjustment are discussed in connection with the socio-psychological personality structure.

Keywords: *psychological loneliness, adaptation and personality maladjustment, socio-psychological structure of personality, social roles, Self-concept, orientation of the person.*

Проблема психологического одиночества становится одной из острых проблем современного российского общества. На Западе актуальность проблемы проявилась во второй половине XX столетия. Сам феномен одиночества не сводится к физической или социальной изоляции, отсутствия коммуникации или брачного статуса человека. Современный человек часто ощущает себя одиноким в мегаполисе, где он так или иначе включен в достаточно сложную сеть коммуникации.

Ирвин Ялом, описывая сложность проблемы, использует понятие изоляция. Речь идет о трех разных типах изоляции — межличностной, внутриличностной и экзистенциальной [5, с. 398-400]. Наиболее понятный тип - *межличностная изоляция* — изоляция от других индивидов. Препятствовать взаимодействию

с другими могут многие факторы: физическая, географическая изоляция, социокультурные факторы (например, рост конкуренции, изменение роли семьи, изменение характера социальной среды в мегаполисе). Это и психологические барьеры в общении, неразвитость коммуникативных умений и навыков.

Менее привычным для нас тип *«внутриличностной изоляции»* — процесс, в ходе которого человек отделяет друг от друга части самого себя. Человек не интересен себе самому, отчужден от самого, не принимает себя как личность.

Третью форму изоляции И.Д. Ялом называет *экзистенциальной* и поясняет ее так: «Индивиды часто бывают изолированы от других или от частей себя, но в основе этих объединенностей лежит еще более глубокая ситуация, связанная с самим существованием, — изоляция, которая сохраняется при самом удовлетворительном общении с другими индивидами, при великолепном знании себя и интегрированности. Экзистенциальная изоляция связана с пропастью между собой и другими, через которую нет мостов. Она также обозначает еще более фундаментальную изоляцию — отделенность между индивидом и миром» [5, с. 400]. Экзистенциальная изоляция, по словам Ялома, «это долина одиночества, к которой ведут много путей».

Одиночество наступает в том случае, когда индивид воспринимает (рационально и эмоционально отражает) несоответствие между двумя факторами – желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов. Оно представляет собой субъективное состояние эмоциональной отчужденности от мира, социума и себя самого, восприятие сложившихся взаимоотношений как неудовлетворительных и поверхностных. В этом случае человек, имеющий казалось бы развитую сеть коммуникации, может чувствовать себя одиноким.

Д. Перлман и Л. Пепло описали ряд теоретических подходов к изучению одиночества. Среди них психодинамический подход, феноменологический, экзистенциальный, социологический, интеракционистский, когнитивный, интимный [1, с. 152-168].

В рамках этих подходов, в основном исследуется одиночество и в отечественной психологии. Многие аспекты одиночества нашли свое отражение в трудах таких исследователей, как С.Г. Корчагина, Ж.В. Пузанова, Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко, Г.М. Тихонов, Ю.М. Швалб, Н. Хамитов и др. [см. 2, с. 7-44].

Вместе с тем, на наш взгляд, недостаточно используются возможности изучения психологии одиночества в контексте проблем адаптации и дезадаптации личности. Острое переживание одиночества связано с отчуждением, непонятностью, невостребованностью, восприятием среды как дискомфортной, а иногда враждебной. На наш взгляд, эти признаки переживания одиночества одновременно выступают яркими проявлениями дезадаптации на эмоционально-чувственном уровне. Дезадаптация может порождать различные проблемы

для человека. Для нас важно, что она провоцирует острый разлад человека с окружающим миром и самим собой, т.е. одиночество.

Психическая адаптация — приспособленность человека как личности к условиям существования в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами, интересами. Выделяются два уровня адаптированности: адаптация и дезадаптация. Адаптация наступает при достижении оптимального взаимоотношения между личностью и средой за счет конструктивного поведения. В случае отсутствия оптимального взаимоотношения личности и среды вследствие доминирования неконструктивных реакций или несостоятельности конструктивных подходов наступает дезадаптация [3].

Изучение одиночества в контексте проблем адаптации может идти в различных направлениях. Можно связывать одиночество с недостаточным адаптационным потенциалом личности, прорывом адаптационного барьера, низкой стрессоустойчивостью, фрустрационной толерантностью и т.д. Вместе с тем, можно вести исследование проблемы в связи с основными характеристиками психологической структуры личности.

В процессе социализации формируются психологические механизмы взаимодействия личности со средой, осуществляющиеся в процессе адаптации. В связи с потребностью эффективного взаимодействия со средой формируются и базовые компоненты структуры личности. Эти основные элементы структуры личности во многом и «отвечают» за связь с социальной средой и от их характеристик зависит будет ли у человека формироваться чувство одиночества или нет.

Далее возникает следующая проблема: какой вариант структуры личности, описанный в литературе, окажется более эффективным для исследования структурно-функциональных истоков одиночества. Определенный потенциал для исследования дает любой вариант структуры личности, например, психоаналитический. Вместе с тем, поскольку одиночество — социально-психологическое явление, то логично, что за основу надо брать социально-психологическую версию структуры личности. Анализ проблем одиночества с учетом того, что при этом происходит в структуре личности на уровне отдельных компонентов и системы в целом позволяет описать на достаточно глубоком уровне как важные аспекты взаимодействия с окружающим социальным миром, так и то, что происходит при этом во внутреннем психологическом пространстве личности. Вся сложность в том, что взять в качестве основных элементов в социально-психологической версии структуры личности. Взгляды на это разные [4]. Вместе с тем нам важно, чтобы структура фиксировала действительно значимые компоненты личности, опиралась на важные результаты исследования личности в социальной психологии и самое главное, была работающей, помогала бы как в объяснении имеющегося фактического материала, так и в поиске новых направлений исследования проблемы. Ключевой вопрос

в этом отношении – определиться с какими основными содержательными элементами связаны разработанные социально-психологические теории личности. Здесь может быть важно следующее соображение: если на основе какого-то компонента выстраивается целая теория личности, то он действительно важен и это не может не помочь в исследовании одиночества. В социальной психологии хорошо известны ролевая теория, концепция «зеркального Я», символического интеракционизма, референтной группы, социальной установки, диспозиционная теория личности и др. Исходя из того, вокруг чего выстроены эти теории, социально-психологическая структура личности может быть представлена в виде следующих основных компонентов:

- социальные роли личности;
- Я-концепция личности;
- направленность личности (жизненные планы, диспозиции, социальные установки).

Далее анализ понимания причин одиночества может вестись как по линии отдельных компонентов, так и в плане их связи, влияния друг на друга, состояния личностной структуры как целого.

Если вернуться к тезису, что одиночество – это разлад человека с окружающим миром, и с самим собой, то следует взглянуть на эту ситуацию с учетом обозначенной структуры личности как определенного инструмента анализа проблемы.

Обратимся к первому компоненту структуры личности. Можно сказать о нескольких рисках, которые несет в себе социальная роль как возможный фактор осложнения отношений или очень острых конфликтов с окружающими людьми и самим собой и как следствие-переживание чувства одиночества:

- как представлена роль на психологическом уровне. Это могут быть проблемы в цепочке: ожидание роли – понимание роли – освоение роли – выполнение роли;
- острый характер приобретают межролевые и внутриролевые конфликты;
- утрата субъективно значимой роли (развод или утрата близких людей, увольнение с работы и т.п.);
- конфликт между выполняемой ролью и Я-концепцией. Человек не может выразить себя в предлагаемых ролях, не нашел себя, занимается не своим делом. Роль или роли – источник самоотчуждения.

Так или иначе, если данный компонент личности перестает нормально функционировать (наблюдается дисфункция), человек не справляется с ролями или роли входят в противоречие с Я-концепцией или направленностью личности, возникают риски отчуждения от социума (микросреды) и самоотчуждения.

Устойчивая Я-концепция в сочетании с принятием собственной личности – важный фактор психологической стабильности и отсутствия проблемы переживания чувства одиночества. Риски острого переживания отчужденности

и одиночества в связи с данным компонентом структуры личности достаточно разнообразны. Вот некоторые из них:

- кризис идентичности. Речь идет о достаточно интенсивных изменениях в самосознании или Я-концепции. По Эриксону, это прежде всего возрастная проблема подростково-юношеского возраста. Вместе с тем, он может наступить на любом этапе жизненного пути человека после каких-то драматических событий в его биографии, когда приходится заново искать ответы на вопрос «кто я»? Иногда этот процесс обретает форму эго-стресса;

- деформации идентичности. Они могут касаться разных уровней идентичности: родовой, групповой, персональной. Эта тематика важна во многих случаях. В качестве примера можно привести описание деформации идентичности личности террориста, у которого обычно слабо выражена родовая идентичность (отсюда известное высказывание: «это – нелюди») и гипертрофирована групповая идентичность. Угроза потери групповой идентичности в условиях ее гипертрофированности таит угрозу обесмысленности существования, потерянности, холода одиночества, смерти при жизни. В условиях такой деформации идентичности человек готов пойти на крайние поступки, потому что другой выбор может быть еще более мучительным;

- Я-концепция включает в себя такие компоненты, как образы Я и самооценку. Связь самооценки и психологического одиночества хорошо известна. Низкая самооценка мешает человеку устанавливать нормальные взаимоотношения с окружающими людьми и приводит к внутреннему психологическому самоотчуждению. Вместе с тем, в данном случае важно выяснять с каким конкретным образом Я связана деформация самооценки. В систему основных образов Я обычно включают физическое я, сексуальное Я, семейное Я, социальное Я, психологическое Я, разрешающее конфликты Я.

Дисфункции в Я-концепции, связанные с кризисными периодами развития в онтогенезе или деструктивным влиянием каких-то жизненных обстоятельств, содействуют порождению внутриличностных конфликтов. Слабое Я – источник многих социально-психологических проблем личности. Оно, как правило, актуализирует риски самоотчуждения и переживания одиночества.

Направленность личности связана с деятельностью и социальной активностью, это ее вектор. Если у человека выработана реалистичная, подходящая для него жизненная программа, которая связана с определенным набором конструктивных социальных установок как на себя, так и на внешние социальные объекты – это важный фактор социально-психологической устойчивости личности. Однако известно, что нередко у человека возникает немало затруднений в этой сфере. Трудно выработать жизненную программу. Под влиянием личностного развития, жизненного опыта, внешних факторов ее приходится корректировать, иногда кардинально пересматривать, на какой-то период времени не иметь внятных представлений о ней. Речь идет о дисфункциях направленности личности. На ка-

кой-то период времени блокируется целенаправленная деятельность личности, что является серьезной психологической проблемой и деструктивным фактором социального отчуждения и самоотчуждения. Как правило, это период повышенной конфликтности с окружающим миром и самим собой.

Дисфункции в любом компоненте структуры личности порождают риски переживания одиночества той или иной продолжительности и интенсивности. Однако реализуется ли риск и насколько серьезной станет проблема переживания одиночества как чувства оторванности, отчужденности, невостребованности зависит от еще одного важного обстоятельства – от общей дестабилизации структуры личности. Дело в том, что дисфункция одного из компонентов структуры личности может не создать кардинальных проблем, если в других компонентах дисфункций не наблюдается. Например, человек пережил развод, или лишился работы (ролевые дисфункции), но при этом не утратил веру в себя, знает, как дальше жить, что делать в этой ситуации, то есть другие компоненты структуры личности продолжают нормально функционировать и содействуют социально-психологической стабилизации личности. Оснований для серьезного разлада с окружающим миром и самим собой не возникает. К сожалению, достаточно часто психологически ситуация развивается иначе. Развод или потеря работы (иной значимой роли) являются сильным ударом по самооценке, человек растерян и не знает, что делать в этой ситуации. Налицо дестабилизация структуры личности в целом, полномасштабный разлад с окружающим миром и самим собой, гарантирующие интенсивные переживания одиночества.

Изучение одиночества в контексте проблем адаптации и в связи с основными компонентами структуры личности может помочь:

1. Лучше понять причины обострения проблемы психологического одиночества в связи с усложнением процессов адаптации.
2. Уточнить, какие социально-психологические особенности личности обуславливают высокие риски для человека столкнуться с интенсивными переживаниями чувства одиночества.
3. Расширить традиционный набор подходов к эмпирическому изучению одиночества, где оно чаще связывается с коммуникативными проблемами и достаточно ограниченным набором личностных корреляций.

Литература:

1. Лабиринты одиночества / сост. и ред. Н. Е. Покровского. М., 1989.
2. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В.. Универсум одиночества. М., 2008.
3. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006.
4. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. Разд.4. М.,1995.
5. Ялом И.Д. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999